

Yoga & Pilates in Ottendorf

montags

28.04 - 19.05



Pilates: Weniger Schmerzen. Mehr Beweglichkeit. Den Körper kräftigen. Die Haltung verbessern. Und nein, Pilates ist kein Sport nur für fitte, junge Menschen. :)

Yoga: Harmonische Bewegungen im Einklang mit der Atmung lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen. Stärkt das (innere) Gleichgewicht.

17.45 Uhr: Pilates (60 Min.)

19.00 Uhr: Yoga (75 Min.)

4er Block Pilates
oder Yoga: 56,-

4er Block Pilates
und Yoga: 110,-

Einzeleinheit Yoga: 15,-

Anmeldung: Tina
Peinhart, 0664 4113107

www.silent-motion.at